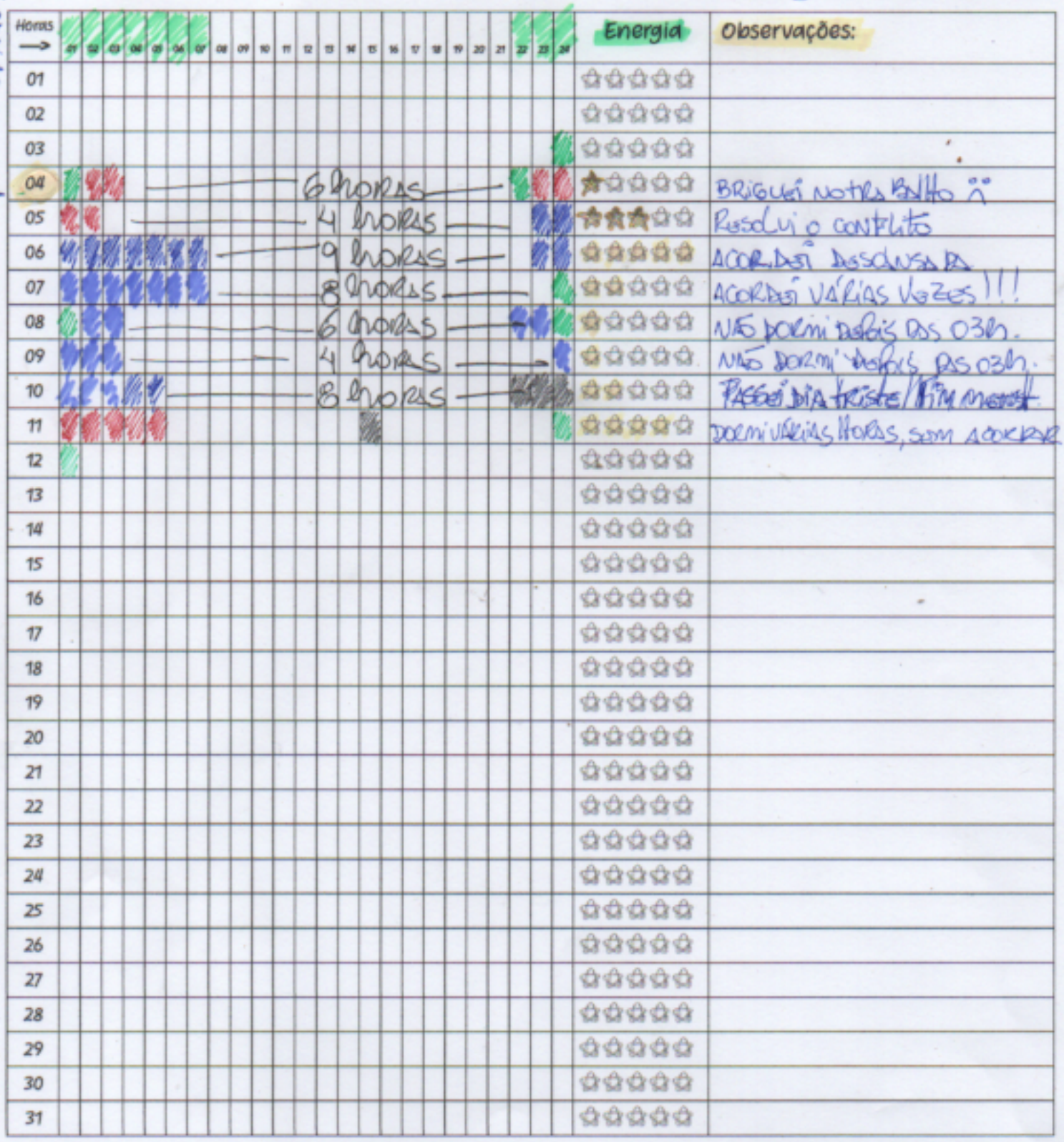
Diário de horas e qualidade do sono

LABCUIDADOS

Mês: Junho

Comecei aqui



Horas →	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Energia	Observações:
01																									☆☆☆☆☆	
02																									☆☆☆☆☆	
03																									☆☆☆☆☆	
04													6 horas												★☆☆☆☆	Briguei no trabalho ☹
05													4 horas												★★★☆☆	Resolvi o conflito
06													9 horas												☆☆☆☆☆	Acordei descansada
07													8 horas												☆☆☆☆☆	Acordei várias vezes!!!
08													6 horas												☆☆☆☆☆	Não dormi depois das 03h.
09													4 horas												☆☆☆☆☆	Não dormi depois das 03h.
10													8 horas												☆☆☆☆☆	Passei dia triste/fim menst
11																									☆☆☆☆☆	Dormi várias horas, sem acordar
12																									☆☆☆☆☆	
13																									☆☆☆☆☆	
14																									☆☆☆☆☆	
15																									☆☆☆☆☆	
16																									☆☆☆☆☆	
17																									☆☆☆☆☆	
18																									☆☆☆☆☆	
19																									☆☆☆☆☆	
20																									☆☆☆☆☆	
21																									☆☆☆☆☆	
22																									☆☆☆☆☆	
23																									☆☆☆☆☆	
24																									☆☆☆☆☆	
25																									☆☆☆☆☆	
26																									☆☆☆☆☆	
27																									☆☆☆☆☆	
28																									☆☆☆☆☆	
29																									☆☆☆☆☆	
30																									☆☆☆☆☆	
31																									☆☆☆☆☆	

Legendas:

Você pode usar cores ao preencher os quadrados para indicar diferentes estados físicos e mentais do dia, use a legenda abaixo para se organizar.

- Dor de cabeça
- Dia produtivo
- Chorosa / triste
- Conflito c/ alguém
- Menstruação

labcuidados@riseup.net